

Меню предоставляемых блюд  
категория: Стандарт

| Прием пищи            | Наименование<br>блюда                                                                                          | Пищевые вещества |       |       |              | Эн.ценн<br>ость |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------|-------|--------------|-----------------|
|                       |                                                                                                                | Вес<br>блюда     | Белки | Жиры  | Углево<br>ды |                 |
| 13.03.2025            |                                                                                                                |                  |       |       |              |                 |
| Завтрак 1             | КАША<br>"АССОРТИ"                                                                                              | 200              | 11,92 | 12,82 | 78,44        | 480,00          |
|                       | БАТОН                                                                                                          | 24               | 1,5   | 0,25  | 12,85        | 59,5            |
|                       | ХЛЕБЦЫ (диета)                                                                                                 | 30               | 2,37  | 0,42  | 24,57        | 111,6           |
|                       | МАСЛО<br>ПОРЦИЯМИ                                                                                              | 5                | 0,05  | 4,15  | 0,05         | 37,5            |
|                       | КАКАО С<br>МОЛОКОМ                                                                                             | 200              | 2,9   | 2,5   | 14,87        | 98,8            |
| Итого за завтрак 1    |                                                                                                                | 459,00           | 11,92 | 12,82 | 78,44        | 480,00          |
| Завтрак 2             | ЯБЛОКО                                                                                                         | 100              | 0,4   | 0,4   | 9,8          | 47              |
| Итого за завтрак 2    |                                                                                                                | 100,00           | 0,40  | 0,40  | 9,80         | 47,00           |
| На весь<br>день       | Соль<br>йодированная                                                                                           | 3                | 0     | 0     | 0            | 0               |
| Итого за на весь день |                                                                                                                | 3,00             |       |       |              |                 |
| Обед                  | САЛАТ ИЗ<br>ОТВАРНОГО<br>КАРТОФЕЛЯ,<br>МОРКОВИ С<br>РЕПЧАТЫМ<br>ЛУКОМ.<br>СОЛЕНЫМ<br>ОГУРЦОМ И<br>РАСТИТЕЛЬНЫМ | 59               | 1     | 5,9   | 4,9          | 82,8            |
|                       | СУП-ПЮРЕ ИЗ<br>КУРЫ                                                                                            | 200              | 6,8   | 8,4   | 8,5          | 147,5           |
|                       | КАПУСТА<br>ТУШЕНАЯ                                                                                             | 150              | 3,25  | 3,08  | 12,67        | 96,58           |
|                       | БИТОЧКИ ИЗ КУР                                                                                                 | 80               | 9,2   | 8,7   | 13,5         | 176,09          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                    | 30               | 1,68  | 0,24  | 13,32        | 58,8            |
|                       | БАТОН                                                                                                          | 33               | 1,98  | 0,33  | 16,96        | 78,54           |
|                       | КОМПОТ ИЗ<br>ЯБЛОК И ИЗЮМА                                                                                     | 180              | 0,17  | 0,07  | 12,94        | 52,48           |
|                       | Итого за обед                                                                                                  | 732,00           | 24,08 | 26,72 | 82,79        | 692,79          |
| Полдник               | КЕФИР                                                                                                          | 198              | 5,99  | 0,2   | 7,99         | 61,94           |
|                       | БУЛОЧКА<br>ДОМАШНЯЯ                                                                                            | 70               | 4,59  | 8,62  | 38,82        | 250,49          |
|                       | ПЕЧЕНЬЕ                                                                                                        | 20               | 0,02  | 0     | 15,88        | 64,2            |
| Итого за полдник      |                                                                                                                | 288,00           | 10,60 | 8,82  | 62,69        | 376,63          |
| Ужин 1                | СВЕКЛА<br>ПОРЦИЯМИ                                                                                             | 60               | 0,9   | 0,06  | 5,28         | 25,2            |
|                       | МАКАРОНЫ С<br>СЫРОМ                                                                                            | 180              | 7,52  | 9,21  | 34,2         | 250,62          |
|                       | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                                                    | 20               | 1,12  | 0,16  | 8,8          | 39,2            |
|                       | БАТОН                                                                                                          | 36               | 2,1   | 0,35  | 17,99        | 83,3            |
|                       | ЧАЙ С САХАРОМ<br>И ЛИМОНОМ                                                                                     | 180              | 0,04  | 0     | 9,15         | 36,78           |
| Итого за ужин 1       |                                                                                                                | 476,00           | 11,68 | 9,78  | 75,42        | 435,10          |
| Итого за день         |                                                                                                                | 2058,00          | 58,68 | 58,54 | 309,14       | 2031,52         |

Исполнитель: Заведующий складом \_\_\_\_\_ (Пермякова Н.И.)  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ (Румянцева О.А.)